

2024年度



# 離乳食献立表

中宮まぶね保育園



		中・後期	初期			中・後期	初期
1 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豆腐の野菜あんかけ</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉 <b>すまし汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐ののり煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん はくさい	11 月	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 さつまいも にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だしこん かつお・昆布だし汁 みそ <b>蒸し芋</b>	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> さつまいも たまねぎ にんじん だしこん
	おやつ	<b>さつまいものおやき</b> さつまいも 小麦粉 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
5 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ <b>パンケーキ</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	12 火	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>ホキのみそ煮</b> ホキ たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 <b>パンケーキ</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>ホキののり煮</b> ホキ じゃがいも たまねぎ にんじん
	おやつ	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
6 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>カレイのみそ煮</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん かぼちゃ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 薄口醤油 <b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>カレイののり煮</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん かぼちゃ	13 水	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のみそ煮</b> 鶏もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ ヒーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 <b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ
	おやつ	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
7 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>牛肉と野菜の煮物</b> 牛もも肉 たまねぎ にんじん だしこん こまつな かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ <b>蒸しパン</b> こまつな 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> たまねぎ にんじん だしこん こまつな	14 木	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鮭と野菜の煮物</b> さけ たまねぎ にんじん かぼちゃ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>野菜スープ</b> たまねぎ にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 薄口醤油 <b>蒸しパン</b> にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう
	おやつ	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
8 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>たらのケチャップ煮</b> たら たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>ポテトスープ</b> じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 <b>さつまいものおやき</b> さつまいも 小麦粉 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>たらののり煮</b> たら たまねぎ にんじん ブロッコリー	15 金	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> さつまいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ <b>さつまいものおやき</b> さつまいも 小麦粉 調製豆乳	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> さつまいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
	おやつ	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	
9 土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉と野菜の煮物</b> 鶏もも肉 たまねぎ にんじん だしこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ <b>めんのくたくた煮</b> スバグティ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん だしこん	16 土	昼食	<b>おかゆ</b> 米 <b>牛肉のみそ煮</b> 牛もも肉 たまねぎ にんじん だしこん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>すまし汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん だしこん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 <b>うどんのくたくた煮</b> 干しうどん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 <b>りんご煮</b> 水 りんご	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜ののり煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん だしこん
	おやつ	<b>りんご煮</b> りんご			おやつ	<b>りんご煮</b> りんご	



	中・後期	初期
18月	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉のみそ煮</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん だいこん ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>ずまし汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> さつまいも たまねぎ にんじん だいこん
	<b>おやつ</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご	
19月	<b>おかゆ</b> 米 <b>カレーと野菜の煮物</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>カレーのとろとろ煮</b> カラスガレイ たまねぎ にんじん かぼちゃ
	<b>パンケーキ</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
20月	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉のケチャップ煮</b> 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 ケチャップ <b>野菜スープ</b> たまねぎ にんじん ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	<b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
21月	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉と野菜の煮物</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ
	<b>蒸しパン</b> にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
22月	<b>おかゆ</b> 米 <b>たらと野菜の煮物</b> たら たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>たらのとろとろ煮</b> たら たまねぎ にんじん かぼちゃ
	<b>さつまいものおやき</b> さつまいも 小麦粉 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
25月	<b>おかゆ</b> 米 <b>肉じゃが</b> 豚もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 焼酎 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 さつまいも たまねぎ にんじん
	<b>蒸し芋</b> さつまいも <b>りんご煮</b> りんご	

	中・後期	初期
26月	<b>おかゆ</b> 米 <b>鮭のみそ煮</b> さけ ひじき たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>ずまし汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん
	<b>パンケーキ</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
27月	<b>おかゆ</b> 米 <b>ツナと野菜のやわらか煮</b> ツナ水煮缶 たまねぎ にんじん かぶ ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>野菜スープ</b> たまねぎ にんじん プロッコリー かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>野菜のとろとろ煮</b> たまねぎ にんじん かぶ プロッコリー
	<b>じゃがスティック</b> じゃがいも にんじん 片栗粉 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	
28月	<b>おかゆ</b> 米 <b>ホキと野菜の煮物</b> ホキ たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>ホキのとろとろ煮</b> ホキ たまねぎ にんじん はくさい
	<b>蒸しパン</b> にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
29月	<b>おかゆ</b> 米 <b>鶏肉のみそ煮</b> 鶏もも肉 たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 上白糖 みそ <b>ずまし汁</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ
	<b>さつまいものおやき</b> さつまいも 小麦粉 調製豆乳 <b>りんご煮</b> りんご	
30月	<b>おかゆ</b> 米 <b>豚肉と野菜の煮物</b> 豚もも肉 たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 <b>みそ汁</b> たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 みそ	<b>10倍がゆ</b> 米 <b>豆腐のとろとろ煮</b> 木綿豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ
	<b>おじや</b> めし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 <b>りんご煮</b> りんご	



※食材の納入の都合により献立が変更する場合があります。 ※食べたことのない食材は、当日までに必ずご家庭で試してみてください。

